Itinerarii turistice

TOAMNA în PIATRA CRAIULUI

Dintre masivele care compun lanțul Carpaților românești, Piatra Craiului, la dimensiuni reduse, pare că se aseamănă mult cu Dolomiții. Am auzit-o de la cîțiva prieteni care-i văzuseră, iar personal m-am convins, răsfoind deunăzi un frumos album intitulat „Les Dolomites", în care sînt expuse și 8 planșe în acuarelă ale pictorului Jungreuthmayer.

Toamna, cînd pădurea de foioase se îmbracă în aramă, prilejuiește iubitorilor de turism întocmirea unor itinerarii de o zi, care să-i poarte prin locuri ușor accesibile și cu perspective largi.

Din acest punct de vedere Piatra Craiului este de neegalat.

Pentru drumețul care traversează masivul de la Vest la Est priveliștea de pe creastă răsplătește pe deplin efortul. Punctul de plecare este cabana Plaiul Foii, unde ajungem după 12 km de mers din frumosul orășel industrial Zărnești. De aci, a doua zi în zori, vom porni călăuziți de marcajul cu bandă roșie în josul văii Bîrsei, pînă în dreptul kilometrului 12. Din acest punct traversăm valea Bîrsei și imediat vom întîlni marcajul cu triunghi galben care ne va călăuzi în urcuș pe Valea Ursului.

In față, precedat de nenumăratele sale trepte multicolore, se ridică abruptul de creneluri albe ale Pietrei Craiului, depărtat ca un nemărginit parapet care închide cercul înalt al vederii dinspre răsărit.

Mergînd prin întinsele pășuni pînă să ajungem la gura pădurii, privim Colții Dianei, ale căror turnuri se detașează evident din lumea de piatră a masivului, învăluit în zorii dimineții de valuri violete cu nuanțe de aur.

De la refugiul turistic Diana, unde ajungem după 2 ore de urcuș, luăm drept călăuză marcajul cu bandă albastră, care ne va purta pe Brîul Caprelor, potecă turistică, strecurată cu dibăcie prin lumea povîrnișurilor de piatră din care țîșnesc zeci de turnuri și creste. În stînga, Padina Închisă își arată înaltul perete ce-i formează flancul drept, dominat în partea centrală de mulțimea de fisuri verticale, asemănătoare unor tuburi care de altfel au și inspirat denumirea de „Orga Mare".

Ceva mai sus, după un urcuș prin grohotișuri, poteca trece prin punctul „La Găvan", izvor cu apă limpede, cuibărit în covata unei mici grote.

Pe linia crestei, unde ajungem curînd, ne așteaptă cel mai măreț peisaj de munte. În față, de la stînga la dreapta, își înalță crestele masivele Ciucașul, Postăvarul, Gîrbova, Bucegii și Leaota; între ele Țara Bîrsei, punctată de grupul de case ale orașelor și satelor; mai la stînga — Măgurile Branului, colorate de galbenul ruginiu al pădurilor. In spate, către apus, vedem în Valea Bîrsei, pierdută prin rariști, cabana Plaiul Foii, iar la stînga, primele culmi ale Făgărașului care se înalță tot mai mult, făcînd un bloc compact, parcă, cu masivul Iezer—Păpușa, aflat mai la stînga.

Recapitulînd, constatăm că de pe linia de creastă a Pietrei Craiului avem un tur de orizont care cuprinde cele mai frumoase masive ale Carpaților, ceea ce pe bună dreptate justifică drumeția pe acest itinerar.

Coborîrea de pe creastă, se face către cabana Curmătura care ne apare în vale pe versantul de apus al masivului, condusă de același marcaj cu bandă albastră.

EMILIAN CRISTEA
maestru al sportului



Cabana Plaiul Foii din masivul Piatra Craiului

NOUL ȘI TRADIȚIA ÎN ARAD

(Urmare din pag. I)

tarea bazei materiale a sportului. Astfel, au fost amenajate o sală modernă pentru tenis de masă, o sală de box, o sală de sport pentru antrenamente la mai multe ramuri de sport și numeroase terenuri simple.

— Acest lucru a permis, desigur, atragerea unui număr sporit de oameni ai muncii în practicarea organizată a exercițiilor fizice și sportului ?

— Da. Ca dovadă, la competițiile sportive de masă au participat aproape 60 000 de tineri și vîrstnici. Numai la spartachiada de vară numărul participanților s-a ridicat la aproape 20 000. De o mare popularitate s-au bucurat și celelalte competiții, cum ar fi campionatul asociației sportive, concursul pentru Insigna de polisportiv, „duminicile cultural-sportive", „Cupa recoltei", „Cupa textilistului" și altele.

— După cîte știm, capitolul „performanță" este și el bogat.

— Intr-adevăr. In acest an sportivii Aradului au cucerit trei titluri balcanice prin jucătoarea de tenis de masă Eleonora Mihalca (Voința) și nu mai puțin de 17 titluri de campioni republicani. De asemenea, au fost stabilite cinci recorduri republicane și 10 recorduri regionale, iar echipa de volei I.C. Arad a promovat în categoria B.

Printre cei mai talentați sportivi localnici se numără: Ana Tamaș, Iuliana Nemeth, Eugen Bolez, Ovidiu Rusu — la canotaj, Emilia Popa, Ștefan Allerhand — la tir, Adrian Șimandan — tenis de masă, lista putînd fi continuată.

Faptul că activitatea sportivă din orașul de pe Mureș a parcurs un drum ascendent ne-o dovedesc cîteva cifre: azi avem doi maeștri emeriți ai sportului, 27 maeștri ai sportului, 119 sportivi de categoria I, 158 secții afiliate și 2 906 sportivi legitimați.

Un tablou care sugerează noile sensuri și proporții ale tradiției sportive din acest oraș care, fără îndoială, va crește în viitor mai mulți și mai valoroși campioni. Acum gîndurile multora se îndreaptă spre Ciudad de Mexico...

Instructorul de la „Poienița"

Incepînd de anul trecut, în comuna Orlat, raionul Sibiu, activitatea sportivă cunoaște o frumoasă dezvoltare. Asociația sportivă Poienița organizează pentru membrii săi diferite întreceri la care participă un mare număr de tineri. Din primăvară, A. S. Poienița are o echipă de fotbal care acum activează cu bune rezultate în campionatul raional. Nu de mult, instructorul asociației sportive, Alexandru Iepure, s-a gîndit că n-ar fi rău să închegheze o echipă de pitici. Zis și făcut. Vestea a ajuns repede la urechile celor mici și în ziua anunțată peste 30 de copii s-au prezentat pe terenul de fotbal. Instructorul Iepure i-a pus să joace o dată, de două ori pînă cînd și-a dat seama ce știe fiecare. După această selecție a oprit pentru echipa de pitici 22 de copii cu care a început să lucreze.

După o pregătire minuțioasă piticii s-au prezentat pentru prima oară în fața publicului. Au jucat în deschidere la meciul oficial al echipei de seniori. Acum, aceste meciuri ale piticilor au devenit ceva obișnuit și sînt urmărite cu multă atenție de spectatori. Piticii de la „Poienița" se mîndresc cu cîteva rezultate bune, cum sînt cele două meciuri terminate la egalitate în compania unor formații cu experiență (Cibinul Cristian și Cindrelul Gura Rîului).

GH. TOPÎRCEANU-coresp.



O pledoarie pentru jocurile de mișcare

De curînd, a reapărut în librării (ediția a II-a) lucrarea intitulată „Jocuri pentru copii și tineret" de N. Mujicicov, I. Branga și C. Mujicicov. Orientată pe respectarea riguroasă a criteriilor științifice, a principiilor pedagogice, această lucrare deosebit de interesantă pune la îndemîna educatoarelor, învățătorilor, instructorilor sportivi ca și profesorilor de specialitate un amplu material de îndrumare.

Autorii țin să remarce de la început că jocurile constituie un mijloc important de realizare a sarcinilor ce revin educației fizice în procesul de învățămînt, datorită aplicabilității lor foarte largi în lecțiile de educație fizică, în serbările organizate cu elevii, în activitățile din tabere și colonii, în cadrul caselor de copii și pionieri etc.

Un alt fapt pe care cei trei autori caută să-l releve: jocurile de mișcare pot avea o influență hotărîtoare în formarea personalității copiilor, dar respectînd „sine qua non" o condiție, de a fi conduse cît mai corect și mai competent. In acest sens este citat marele fiziolog I. P. Pavlov, care a apreciat că „felul comportării omului este condiționat nu numai de însușirile naturale ale sistemului nervos, ci și de acele influențe la care este supus în permanență organismul în timpul existenței sale individuale, adică DE ACELEA CARE DEPIND DE EDUCAȚIA ȘI INSTRUIREA PERMANENTĂ (n. n. sublinierea aparține redacției) în sensul cel mai larg al acestor cuvinte".

Bine sistematizată, lucrarea prezintă pe un fond bogat de desene, schițe și scheme, jocuri în funcție de particularități de sex, vîrstă, de condiții atmosferice, de factori climatici etc. Un capitol special tratează despre organizarea jocurilor, ceea ce este un element nou, foarte important. In totul, „Jocuri pentru copii și tineret" se dovedește a fi o lucrare foarte utilă și valoroasă, menită să umple un gol în literatura de specialitate. Că este așa o demonstrează, desigur, și faptul că și cea de a doua ediție este aproape de epuizare...

— I. St. —

SPORT ȘI SĂNĂTATE

Complex de exerciții pentru femei în primele 3 luni de sarcină

1. MERS ÎN RITM VIOI = 20 m.

2. DIN ȘEZÎND CU MEMBRELE INFERIOARE ÎNTINSE ȘI CÎT MAI DEPĂRTATE BRAȚELE ÎNTINSE LATERAL. Timpii 1—2: îndoirea trunchiului lateral spre stînga — mîna stîngă atinge vîrful piciorului stîng. Capul se înclină de asemenea pe umărul stîng; timpii 3—4: revenire în poziția inițială; timpii 5—6: același spre dreapta; timpii 7—8: revenire.

(Exercițiul se repetă de 10 ori: de 5 ori spre dreapta, de 5 ori spre stînga, o dată la dreapta, o dată la stînga. Se poate executa și cu răsucire de trunchi).

3. DIN STÎND BRAȚELE LATERAL. Se vor executa 20 de cercuri mici de brațe în spre spate cu pumnii strînși.

4. DIN CULCAT PE SPATE CU BRAȚELE LATERAL-PALMELE ÎN SUS. Timpii 1—4: ridicarea trunchiului sus cu brațele înainte — capul sus; timpii 5—8: revenire lentă în culcat pe spate cu brațele lateral. (Exercițiul are 8 timpi și se execută integral de 12 ori).

5. EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DIN STÎND ÎN PICIOARE CU BRAȚELE PE LÎNGĂ CORP. Timpii 1—4: inspirație profundă pe nas cu ducerea brațelor spre spate în jos; timpii 5—8: expirație profundă pe gură cu înclinarea bărbiei în piept și coborîrea brațelor. (Se vor executa 6 respirații complete).

6. STÎND CU BRAȚELE LA ȘOLD. Timpii 1—2: ridicarea pe vîrfurile picioarelor; timpii 3—4: îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor lateral; timpii 5—6: întinderea genunchilor și ridicarea membrului inferior stîng întins, concomitent cu ridicarea brațelor sus; timpi 7—8: coborîrea piciorului și a brațelor. (Exercițiul are 8 timpi și se execută integral de 10 ori, de 5 ori cu ridicarea piciorului stîng, de 5 ori cu ridicarea piciorului drept, alternativ, o dată cu dreptul, o dată cu stîngul).

7. ȘEZÎND, CU MEMBRELE INFERIOARE ÎNTINSE — TRUNCHIUL ÎNCLINAT SPRE SPATE LA 60° CU SOLUL, CU BRAȚELE SPRIJINITE PE SOL. Timpii 1—2: îndoirea genunchilor. Labele nu se sprijină pe sol; timpii 3—4: îndoirea picioarelor; timpii 5—8: coborîrea lentă a picioarelor cît mai întinse, jos. (Exercițiul se execută integral de 8 ori).

Pe timpii 5—8 se poate executa și o inspirație profundă pe nas, iar pe timpii 1—4 o expirație profundă pe gură.

8. PE GENUNCHI ȘEZUTA RIDICATĂ ȘI BRAȚELE ÎNTINSE ÎNAINTE. Timpii 1—2: se așează șezuta pe dușumea în partea stîngă, brațele nu ating solul, timpii 3—4: revenire în pe genunchi; timpii 5—8: ridicare din poziția pe genunchi în șezînd, apoi ne așezăm din nou pe genunchi și executăm exercițiul în partea cealaltă. (Asemenea de 10 ori; 5 ori la stînga, 5 ori la dreapta, alternativ).

9. PE GENUNCHIUL DREPT PICIORUL STÎNG ÎNTINS LATERAL, BRAȚELE LATERAL. Timpul 1—2: trecerea în sprijin pe genunchiul stîng și piciorul drept întins lateral, cu înclinarea trunchiului spre stînga și ducerea mîinii stîngi la piciorul stîng; timpii 3—4: revenire și schimbarea piciorului; timpii 5—6: îndoire spre dreapta; timpii 7—8: revenire și schimbarea picioarelor. (Se execută de 12 ori, de 6 ori cu genunchiul drept jos, de 6 ori cu genunchiul stîng, alternativ, o dată cu stîngul, o dată cu dreptul. Se pot executa și răsuciri de trunchi).

10. ÎNAINTE CULCAT (culcat pe burtă) BRAȚELE ÎNTINSE PE LÎNGĂ URECHI CU PALMELE ÎN JOS. Timpii 1—2: ridicarea capului și a pieptului sus, brațele rămîn sprijinite pe dușumea; timpii 3—4: revenire. (Exercițiul se execută de 10 ori).

11. EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DIN CULCAT PE SPATE, BRAȚELE PE LÎNGĂ CORP. Timpii 1—4: inspirație profundă pe nas, cu ridicarea brațelor pe lîngă ureche, sus și înclinarea capului pe spate; timpii 5—8: expirație profundă pe gură cu înclinarea bărbiei în piept și încrucișarea brațelor pe piept. (6 respirații complete).

prof. MARGA CONSTANTINESCU

COMENTARIUL MEDICULUI

In primele trei luni de sarcină, organismul femeii se pregătește pentru marele rol al maternității.

Exercițiile care se recomandă pentru viitoarele mame sînt în general axate pe întărirea musculaturii abdominale și a musculaturii perineului.

In primele trei luni exercițiile recomandate au un efect general și unul special. Efectul general se adresează unei respirații mai ample, ameliorării circulației, iar efectul special privește întărirea musculaturii abdominale și a spatelui, care vor fi supuse unei solicitări crescute, o dată cu dezvoltarea sarcinii.

Mersul în ritm vioi angrenează marile funcțiuni, după care urmează un exercițiu care are ca rol tonifierea musculaturii abdominale oblice. Exercițiul trei tonifică articulația umărului și se poate coordona cu respirația.

Din culcat pe spate, ridicarea în șezînd întărește mult mușchii drepți abdominali. Este un exercițiu greu de executat pentru cei neobișnuiți. Recomandăm ca la început el să se facă sprijinind vîrful piciorului sub o mobilă.

Respirația trebuie să se efectueze cît mai simplu, încet, cu inspirația cît mai lungă.

Un alt exercițiu pentru abdomen — nr. 7 — execuția lentă îngreuiază mișcarea. In continuare, se va acționa și asupra musculaturii transverse abdominale, prin exercițiul nr. 9, la care torsiunea va avea un efect tonifiant, întărind astfel toată centura.

Nu trebuie să neglijăm nici spatele; deci vom trece la o mișcare de întărire a musculaturii paravertebrale.

Programul se încheie cu exerciții de respirație într-o poziție care ajută mult la liniștire și la revenirea pulsului și a tensiunii arteriale după efort.

Gimnastica după luna a treia se va face la recomandarea și sub controlul medicului specialist.

dr. EDIT PETRUȚ